5.105 Polievka z hlávkovej kapusty s mäsom a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kapusta hlávková	3,50	2,80	3,80	3,04	4,50	3,60	5,00	4,00
zemiaky	2,50	1,75	2,50	1,75	3,00	2,10	3,50	2,45
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cibuľa	0,25	0,21	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť mäsa v g	0,11		0,12		0,14		0,15	
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Bravčové pliecko umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na drobné kocky. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme mäso, popražíme, zalejeme vodou, pridáme rascu, soľ a dusíme do mäkka. Hlávkovú kapustu očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance, zalejeme vodou a varíme do polomäkka. Potom pridáme umyté, očistené na drobné kocky pokrájané zemiaky a dovaríme. Spojíme s uduseným mäsom, zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme asi 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	320	77	3,60	3,7	0,9	6,4	1,4	32,0	0,7	0,006	0,0	0,0	7,2	0,0
B	366	88	4,02	4,5	1,2	7,0	1,5	35,4	0,8	0,00	0,0	0,0	7,6	0,0

										6				
C	423	102	4,37	5,8	1,8	7,3	1,5	36,8	0,9	0,006	0,1	0,0	7,6	0,0
D	519	125	5,11	7,2	2,5	9,0	1,9	45,9	1,0	0,008	0,1	0,1	9,7	0,0